هل أنت مدمناً للإنترنت؟

الإنترنت هي مصدر هائل للمعلومات .. يستخدمها مختلف الطوائف بحثا عن المعلومات .. فالدارس أو الباحث يستخدمها كأداة للبحث .. في حين يستخدمها رجال الأعمال للتعرف على أحدث المنتجات في مجالهم ..أما الشركات فقد أصبحت تعتمد عليها كوسيلة تسويقية جيدة قليلة التكلفة و كذلك كوسيلة اتصال لإرسال واستقبال رسائل البريد الإلكتروني تعد بديلا أقل تكلفة لإرسال رسائل الفاكس والمكالمات الهاتفية باهظة التكاليف.

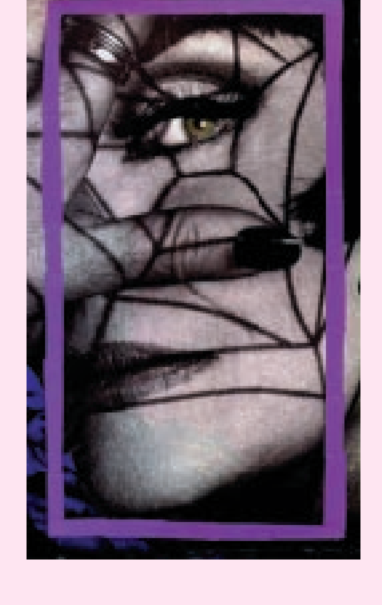
أيضاً تستخدم الأسر والأشخاص العاديين الإنترنت كوسيلة للتسوق أو الدفع الإلكتروني للفواتير بالإضافة إلي وسيلة للإتصال بباقي أفراد أسرهم وأصدقائهم في الأماكن البعيدة.

إن الإنترنت بمثابة بوابة لعالم جديد مثل أليس في بلاد العجائب .. حيث لن تستطيع أن تعلم بالتحديد أين ستأخذك الرحلة .. فالبوابات المختلفة تفتح دون انتظار لتقلك الرحلة إلى « اتجاهات » جديدة و أماكن عديدة كالبساط السحري، فيمكنك معرفة أي شئ و كل شئ.

وليس لزاما عليك أن تكون وحيداً في رحلتك الإنترنتية .. فدائماً ما سيكون هناك شخصاً ما موجوداً في مكان ما يمكنك الالتقاء به.

إذن ما هي المشكلة؟ المشكلة بالنسبة للبعض تكمن في أن عالم الإنترنت يستحوذ عليهم للدرجة التي يطغي فيها على عالمهم الحقيقي . . بعض الناس قد إختاروا بالفعل أن يكونوا على إتصال بالكمبيوتر بدلاً من التواصل مع ذويهم وأصدقائهم في العالم الحقيقي .. هؤلاء الناس هم من وصل بهم « إدمان الإنترنت » للدرجة التي أثرت أو تؤثر الإنترنت فيها علي علاقاتهم سواء الأسرية أو الزوجية أو نجاحهم في العمل.

إن « إدمان الإنترنت » ليس مثيلاً لحالات الإدمان الأخرى كالمخدرات و الكحوليات .. بل هو « عادة » قد تم فقد السيطرة عليها للدرجة التي أصبحت تؤثر علي طبيعة حياة الشخص العادية وعلاقاته بالمجتمع المحيط .



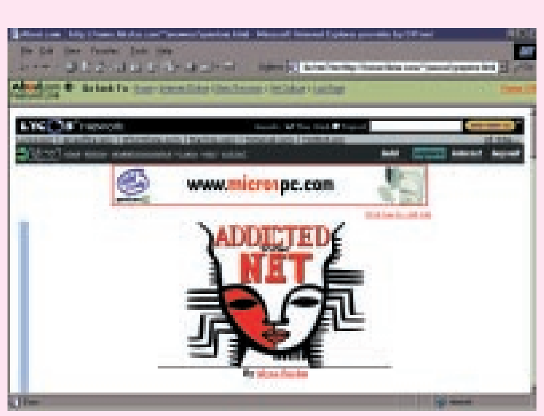
المعلومات الموجودة في هذا المقال توضح أن المستخدمين (بما فيهم أنت) قد يكونوا عرضة لمرض جديد ظهر في مجتمعنا وهو « إدمان الإنترنت – Internet Addiction Disorder » أو « IAD ».

هل تؤثر الإنترنت على حياتك وعالمك الحقيقي بالسلب؟ هل تقضي وقت أكثر من المفروض على الإنترنت في حين يجب عليك أن تقوم بعمل شئ آخر؟ باختصار هل الإنترنت بالنسبة لك هواية أم عادة؟

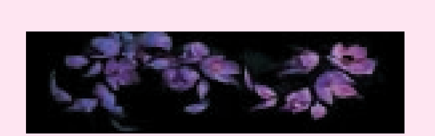
فكما سيرد لاحقاً فإنه من المحتمل أنك تواجه مشكلة إدمان إذا كان لديك أحد العلامات التالية:

– إنك ترفض المشاركة في الأنشطة الأسرية الهامة أو الخاصة بالمجتمع المحيط .. وكذا مسئولياتك الوظيفية من أجل قضاء هذا الوقت على الإنترنت.

– إنك دائماً ما تتطلع







لولوجك القادم علي الإنترنت.

– لا يمكنك بأي حال من الأحوال تقليل عدد ساعات ولوجك على الإنترنت.

– يشكو رئيسك في العمل أو زوجتك أو أسرتك من أنك تقضي وقت أكثر من اللازم أو تصرف علي الإنترنت أكثر مما يجب (اشتراك ، فاتورة هاتف .. إلخ).

– تقدر أنك ستقضى وقت قليل على الإنترنت لتكتشف بعد ذلك أنك قد قضيت عدة ساعات دون أن تدري.

– تقوم بمراجعة بريدك الإلكتروني كل فترات قليلة.

– تصاب بحالة اكتئاب وملل عندما تكون بعيداً عن الكمبيوتر.

– تتغاضى عن مواعيد هامة أو وجبات لأنك لا تستطيع الخروج من الإنترنت.

– تفضل أن تتحدث مع الناس عن طريق الإنترنت عن التحدث لهم مباشرة وجها لوجه.

– اعتدت علي النوم متأخراً ليلاً لأنك قضيت معظم الليل متصلاً بالإنترنت.

أيضاً من المحتمل أنك تواجه مشكلة إدمان إذا كانت إجابتك بنعم على معظم الأسئلة التالية:

– هل تشعر أنك قد إلتصقت بالإنترنت بحيث أصبحت دائماً ما تفكر في الأحداث التي مرت في مرات ولوج سابقة وتتطلع إلي الأحداث القادمة؟

– هل تشعر بأنك في حاجة لأن تزيد من وقت ولوجك علي الإنترنت حيث أن الوقت الحالي ليس كافيا لإشباعك؟

– هل قمت بمحاولات فاشلة من قبل لتقليل أو التوقف عن إستخدام الإنترنت؟

– هل تشعر بالعزلة وبتعكر المزاج أو بالإحباط والقلق عند ما تكون منقطعاً لأي سبب عن إستخدام الإنترنت؟

– هل واجهت من قبل خطر فشل علاقة ما أو وظيفة بسبب الإنترنت؟

– هل تشعر أنك تقضي وقت أكثر من المفروض علي الإنترنت لإنهاء أعمالك المطلوبة منها؟

– هل تدأب على الكذب علي عضو بالأسرة أو مديرك في العمل عن أنك حالياً متصلاً بالإنترنت؟

–هل تستخدم الإنترنت كوسيلة هروب من مواجهة مشاكلك في حياتك العملية ؟

إذا كنت قد أجبت بنعم على 4 أو 5 أسئلة من الأسئلة السابقة .. فإنك في أغلب الأحيان ممن يشكون من إدمان الإنترنت . إذا كنت تشعر أنك بالفعل مدمناً .. فعليك دخول الاختبار الذي قمنا به في نهاية المقال والذي سيحدد لك درجة الإدمان التي أنت عليها.

وينقسم مرض إدمان الإنترنت إلي 4 أنواع رئيسية :–

(1) الإدمان للجنس الإنترنتي Cybersexual:

وهو الإدمان للدردشة في غرف الجنس والمواقع الجنسية المختلفة التي تعرض الصور والأفلام المخلة.

وتقدر الإحصائيات أن هناك 1 من كل 5 مصابين بإدمان الإنترنت مصاب بالإدمان الجنسي للإنترنت (عادة ما يكون مشاهدة المناظر المخلة أو المشاركة في دردشة يستخدم فيها كلمات بذيئة).

وتوضح الدراسات أن الرجال هم الأكثر عرضة لهذا النوع من الإدمان وأن اتجاههم الأكثر شيوعا هو ناحية مشاهدة الصور والأفلام بالمواقع المخلة بينما النساء عادة ما يتجهون لمواقع الدردشة الجنسية.

وعادة ما يتجه الأشخاص ذوي العقد النفسية أو الذين يشعرون بالنقص أو بإهمال المجتمع لهم .. أو الأشخاص متوسطي الجمال والذين يرون أن الإنترنت ستكون وسيلة آمنة يتعدي بما الشخص (أو الفتاة) حاجز الجمال أو الإحساس بالنقص.

وتساعد الإنترنت بمجهولية المتصل بها anonymity علي إظهار الإدمان الجنس لدى البعض الذين يرون أن الإنترنت وسيلة للتعبير عن مشاعرهم بدون الحاجة لإظهار شخصيتهم الحقيقية أو الإعلان عنها.

(2) إدمان العلاقات الإنترنتية :–

(لمزيد من المعلومات عن العلاقات الإنترنتية يمكنك قراءة مقال « نهى أحمد السيد » في عدد ربيع 1999 والذي تحدثت فيه بأسلوبها الشيق عن مفهومها « للعلاقات الإنترنتية كبديل عصري») .

هل تعاني من تأثير الإنترنت علي شريك في الحياة ؟ وهل قلبت الإنترنت حياتك مع شريكك رأساً علي عقب؟ هل تستشعر أن شخصية شريكك قد تغيرت منذ إكتشافه الإنترنت؟

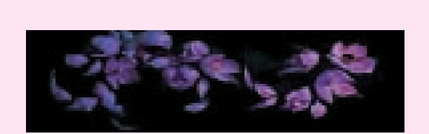
هل تستشعر أن شريك حياتك يطلب العزلة والإنفراد عند ولوجه على الإنترنت ؟ ؟ هل تلاحظ أن شريك حياتك لايهم إلى النوم كل ليلة إلا متأخراً ؟ ؟ هل أصبح شريكك أقل إهتماماً بك ؟ ؟

إذا كانت الإجابة على كل أو بعض هذه الأسئلة بنعم .. فإنه من المحتمل أن يكون شريكك متورطاً في « علاقة إنترنتية » .


إعلان


INTERNET
SHOPPER





إن «العلاقات الإنترنتية» أصبحت مصدراً خطيراً يؤثر على العلاقات الأسرية والزوجية والاجتماعية .. و يمكن القول أن العلاقات الإنترنتية تشتمل على العلاقات المبنية على الصداقات المرتبطة بغرف الدردشة المختلفة أو مجموعات الأخبار newsgroups والتي قد تحل محل الصداقات الحقيقية .. أو العلاقات العاطفية الإنترنتية التي قد تحل محل العلاقات الأسرية والزوجية .

(3) إدمان «المعلومات الإنترنتية»:-
وهو الشراهة في البحث عن المعلومات والسعي وراء إيجادها .. والإستمرار في تفقد الإنترنت للحصول على معلومات لا تستخدمها بعد ذلك أو حتى تسعى لقراءتها.

في تعليق لوكالة رويترز Reuters عن هذا الموضوع صرحت الوكالة أن المعلومات قد تصبح هي مخدرات «التسعينيات» حيث أسمت هؤلاء ضحايا هذا النوع الجديد من المخدرات بإسم «مدمن البيانات» أو dataholics كتشبيه للاسم المعروف لمدمن الخمر «Alcoholics».
فالبشر حول العالم أصبحوا مدنيين للمعلومات لأنهم يتعاملون دائماً مع «معلومات» ما.

في إحصائية ما على 1000 شخص من الولايات المتحدة وإنجلترا وألمانيا وسنغافورة وهونج كونج أوضحت الإحصائيات أن حوالي 50٪ من عينة البحث قد أجابوا بأنهم شخصياً مدمني معلومات أو يعلمون بأن أحد أقاربهم على الأقل مدمنا للمعلومات.
75٪ منهم أوضح أن الكمبيوتر والإنترنت والمعلومات الإلكترونية ستصبح «إدماناً» للكثيرين في القرن القادم .. الأباء في 55٪ من عينة البحث أجابوا بأن أولادهم قد أصبحوا «باحثين عن المعلومات» كهواية مفضلة لهم نتيجة للوسائل التي أصبحت بها المعلومات متاحة بسهولة وبأسلوب ممتع وشيق .. بينما أكد أكثر من 50٪ من هؤلاء الأباء أن أطفالهم أصبحوا يفضلون الكمبيوتر والدردشة على الإنترنت عن الخروج مع ذويهم وأصدقائهم .. واقترح 86٪ منهم أنه يجب على المدارس والجامعات تأهيل الأجيال القادمة «نفسياً» للتعامل مع هذا المتغير الجديد.

هل تقضي وقتاً أطول من المفروض على الإنترنت؟؟

«دقيقة واحدة فقط» .. كلمة شائعة يستخدمها معظم مستخدمي الإنترنت لذويهم أو آبائهم الذين يقومون بتنبيههم عن طول جلستهم على الإنترنت.
ودون أن يشعر هذا المستخدم فانه عادة ما تمتد هذه الدقيقة لعدة دقائق بل ساعات أخرى.
ولكن ما الذي يجعل الإنترنت تتحول إلى وسيلة إدمان؟ بطبيعة الحال بأن الإنترنت تعد إدماناً عندما يكون هناك «التصاقاً» بأصدقاء «إنترنيتين» وأنشطة «إنترنتية» يقوم هؤلاء بخلقها داخل شاشات حاسبهم الشخصي ..
فأنت تجد نفسك مستمتعا بتكوين «مجتمعاً إلكترونياً» خاصاً بك تتشارك وتساهم فيه بالأفكار مع أناس جديدين من خلال أساليب عالية الإبهار مثل «برامج الدردشة والألعاب التي تمارسها عبر الإنترنت» (أحدث الألعاب التي قدمناها في قرص عدد أغسطس/ سبتمبر 1999 هو الشطرنج عبر الإنترنت والذي فيه تتبارى مع أناس حول العالم في منافسة على رقعة الشطرنج الإلكترونية).
هذه المجتمعات الخيالية تخلق وسيلة يمكنك من خلالها الهروب من الواقع والبحث عن وسائل تشبع لديك احتياجاتك العاطفية والنفسية والسيكولوجية التي لا تجدها أو تجد صعوبة في إيجادها في حياتك العملية .. ففي الإنترنت يمكنك بكل بساطة حذف هويتك مثل اسمك الحقيقي وسنك ومؤهلاتك أو وظيفتك بل وشكلك أو هيئتك وتستبدلها باستخدام أحرف لوحة المفاتيح إلى شخصية أخرى (قد تكون هي التي كنت تتطلع آن تكون بالفعل عليها في حياتك العملية ولم تستطع).

إن مستخدمي الإنترنت وخصوصاً هؤلاء الذين يشعرون بالوحدة أو بعدم الإحساس بالأمان في حياتهم الواقعية ليأخذون هذه «الحرية» التي تتيحها لهم الإنترنت في التعبير عن مشاعرهم التي يكبتونها في حياتهم العملية .. أو أسرارهم التي يكتمونها و رغباتهم العميقة و التي قد تكون



في بعض الأحيان مخجلة .. و لكن عندما تتضح أوجه القصور التي لا تتيحها « العلاقات الإنترنتية » من الاعتماد على « كيانات » بدون وجوه و مجتمعات مثل فقاعات الصابون تختفي في لحظة .. وتبدأ الحاجة إلى تواجد الحب و الاهتمام الذي لا يأتي إلا من « أناس » حقيقيين .. هنا فقط تبدأ المشكلة في الظهور .. ويبدأ الإحساس بالأسى و الإحباط و الألم.

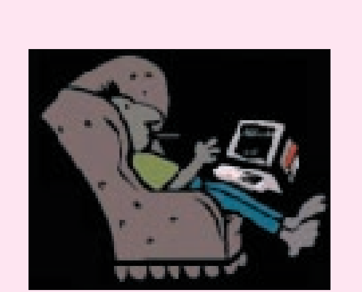
نوع المستخدم وتأثير هذا علي سلوكه الإنترنتي !!

باختصار فإن نوع المستخدم (رجل أم أمراة) يعكس بصورة أكيدة نوعية التطبيقات و الاستخدامات بل والأسباب وراء استخدامه للإنترنت.

فالرجال المدمنين للإنترنت هم دائما باحثين عن الألعاب العنيفة والمقامرات والجنس والعلاقات الشبيهة في حين تسعى المرآة إلي إيجاد صداقات قوية وعلاقات رومانسية ..كما أنهم يفضلون عدم إطلاع الآخرين بأيه معلومات عنهم. أيضاً اتجاه هؤلاء المدمنين من الرجال دائماً ما يكون « للجنس الإنترنتي » والذي يتمثل في غرف الدردشة التي توجد بكثرة علي الإنترنت في حين يفضل معظم المدمنين من النساء (في أغلب الأحيان) غرف الدردشة ذات الطابع الرومانسي.

وغرف الدردشة عموماً هي غرف يتم الدخول عليها بواسطة برامج الدردشة المختلفة وأشهرهم IRC للتحدث في موضوعات مختلفة مثل الرياضة أو البرامج أو الأسهم بالبورصة أو السفر ...إلخ.

ولكن في أحوال أخرى يكون هناك غرف أخرى بذيئة يتم الدخول عليها ويتزايد فيها دائماً أعداد الرجال عن النساء وإن كان العرب فيها دائماً قلة (لحسن الحظ).



إختبر نفسك .. هل أنت مدمناً ؟

(اختبار)

كيف تعلم إذا ما كنت مدمناً للإنترنت أو على وشك الإدمان ؟؟ الحالات تختلف من شخص لآخر .. و ببساطة فإن طول أو قصر المدة التي تقضيها على الإنترنت ليست هي الأساس لتحديد ما إذا كنت مدمناً أم لا . بعض الناس يعتبرون أن قضاء 20 دقيقة يومياً يعد إدماناً بينما يجد آخرون أن قضائهم لأربع ساعات يومياً لا يسبب لديهم أي مشكلة.

إنه لمن الأهمية أن يتم قياس الخسائر التي تتسبب فيها الإنترنت لحياتك الفعلية لمعرفة ما إذا كنت مدمناً أم لا.

دعنا نكتشف .. فهذه الأسئلة أو هذا الإختبار والذي قام به « مركز علاج الإدمان الإلكتروني » بنيويورك سيقوم بمساعدتك بأحد طريقتين:

(1) إذا كنت تعلم بالفعل أو على يقين من أنك بالفعل مدمناً للإنترنت فإن هذا الإختبار سيساعدك علي معرفة القصور في حياتك الفعلية والذي أثرت عليه الإنترنت بطريقة ما.

(2) إذا لم تكن متأكدا من أنك مدمناً أم لا فإن هذا الإختبار سيساعدك على معرفة الإجابة في الحال.

هل أنت مدمناً للإنترنت؟

عند الإجابة عليك أن تتذكر أنه لتحديد الوقت الذي تقضيه على الإنترنت .. عليك أن تحدد فقط الوقت الذي تقضيه في أغراض غير خاصة بالعمل أو الدراسة.

عليك الإجابة على كل سؤال بإعطاء أحد النقاط التالية وجمعها في النهاية وذلك كالتالي :-

× نادراً = 1
× أحياناً = 2
× بصورة دورية =3
× دائما =4
× أكثر من المعتاد = 5

(1) ما عدد المرات التي وجدت فيها أنك تقضي وقتاً على الإنترنت أكثر من الذي كنت تنويه؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد)

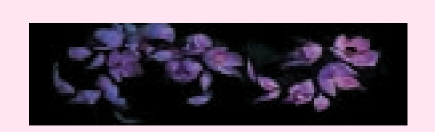
(2) ما عدد المرات التي رفضت فيها المشاركة في مهام عائلية من أجل قضاء بعض الوقت علي الإنترنت؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد)

(3) ما عدد المرات التي أحبطت فيها شريكك بعدم اهتمامك بقضاء بعض الوقت معه من أجل قضاء نفس الوقت على الإنترنت بدون أي سبب ملح للولوج؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد)

(4) كم عدد المرات التي تجد فيها أنك تتطلع لصداقات جديدة عبر الإنترنت؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد)

(5) كم عدد المرات التي يشكو فيها شريكك أو أفراد أسرتك من طول الوقت الذي تقضيه علي الإنترنت؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً أكثر من المعتاد)





(6) كم عدد المرات التي أهملت فيها عمل واجبك المدرسي أو عملك الهام من أجل قضاء هذا الوقت على الإنترنت ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).

(7) كم عدد المرات التي تقوم فيها بالولوج لمعرفة ما إذا كانت هناك رسائل بريد إلكتروني قد وصلت إليك بينما لديك أمر عاجل ستتأخر عليه؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائما – أكثر من المعتاد)

(8) كم مرة ندمت علي الوقت الذي ضاع بسبب الإنترنت عند حصولك على درجة سئية في الإختبار المدرسي أو تقرير سيئ من مديرك في العمل .. وقررت الإقلاع عن الإنترنت ولم تستطع ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).

(9) كم مرة حاولت أن تكون مدافعاً أو تخفي ما تفعله على الإنترنت عن الشخص الذي يسألك ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائما – أكثر من المعتاد).

(10) كم مرة حاولت أن تبتعد عن التفكير في مشاكلك الحقيقية وذهبت بتفكيرك لشئ خاص بالإنترنت؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائما – أكثر من المعتاد)

(11) كم مرة شعرت فيها بأنك تتطلع للمرة القادمة التي ستقوم فيها بالولوج علي الإنترنت؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائما – أكثر من المعتاد).

(12) كم مرة شعرت فيها بأن الحياة بدون الإنترنت ستكون مملة وفارغة وغير ممتعة على الإطلاق ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائما – أكثر من المعتاد) .

(13) كم مرة حدث أن كنت تصرخ وتصيح وتشكو إذا ما حاول أحدهم إزعاجك بأي شئ أثناء ولوجك على الإنترنت ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد) .

(14) كم مرة سهرت فيها بسبب ولوجك على الإنترنت لوقت متأخر من الليل؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).

(15) كم مرة شعرت بأنك مستاء ومضطر للخروج من الإنترنت لسبب ما وأنه كان بودك أن تقضى وقت أطول ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد) .

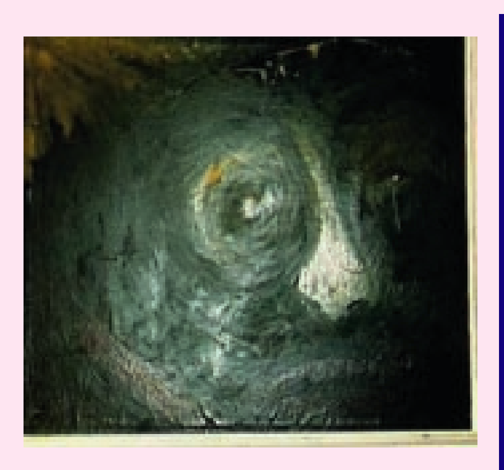
(16) كم مرة وجدت أنك تقول لنفسك « عدة دقائق آخرى فقط » وأنت على الإنترنت و لم تستطع الخروج في الحال ؟ ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).

(17) كم مرة حاولت بلا طائل أن تقلل من ساعات دخولك على الإنترنت؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).

(18) كم عدد المرات التي حاولت فيها إخفاء عدد الساعات الفعلي الذي قضيته على الإنترنت عن ذويك أو مديرك في العمل ؟ ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).

(19) كم عدد المرات التي دعاك فيها أصدقاءك لقضاء بعض الوقت في فسحة أو الذهاب للسينما وتعللت بأنك مشغول بينما كنت تريد الولوج علي الإنترنت ؟ ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).

(20) كم عدد المرات التي شعرت فيها بأنك لم تعد تصبح مكتئباً أو شاعراً بالوحدة بعد دقائق من ولوجك على الإنترنت ؟ ؟
(نادراً – أحياناً – بصورة دورية – دائماً – أكثر من المعتاد).



الشخصية الإنترنتية كما تخيلها أحد الرسامين .. مليئة بالغموض

نتيجة الإختبار

والآن إجمع النقاط الخاصة بالعشرين سؤال .. وستجد أنه كلما كان ناتج الجمع أعلى كلما كان إدمانك للإنترنت أعلي.

(من 20 – 49 نقطة)
أنت مستخدم عادى للإنترنت .. ربما أنك تستخدم الإنترنت كثيراً عن المعتاد في بعض الأوقات .. ولكنك في النهاية تستطيع التحكم في حجم إستخدامك لها .

(من 50 – 79 نقطة)
أنت تواجه من حين لآخر بعض الإفراط في إستخدام الإنترنت والتي تسبب لك بعض المشاكل في حياتك العملية والشخصية .. يجب ألا تتمادى في هذا لأنك من هؤلاء الذين قد يصلون إلى مرحلة مستعصية من الإدمان.

(من 80 – 100 نقطة)
استخدامك للإنترنت مفرط للغاية ويسبب لك العديد من المشاكل في حياتك العملية و الشخصية .. يجب الإنتباه والحذر من تأثير الإنترنت على حياتك ومواجهة الأسباب التي جعلتك تهرب من حياتك الواقعية مفضلاً حياة الإنترنت و محاولة

تلافيها .

والآن بعد أن حددت النطاق الذي أنت فيه .. إرجع مرة أخرى للأسئلة التي أجبت فيها ب 4 أو 5 (دائماً – أكثر من المعتاد) وإسأل نفسك هل تجد في هذا أي مشكلة لك ؟ ؟ فمثلاً لو أجبت على السؤال رقم 2 والخاص بعدم مشاركتك في المناسبات العائلية .. فهل تشعر بمدى الإحباط الذي تسببه لعائلتك بسبب ذلك؟ أيضاً إذا أجبت على السؤال رقم 14 والخاص بسهرك لوقت متأخر على الإنترنت .. فهل وقفت مع نفسك ذات يوم لترى كيف كان ذلك مزعجاً عند محاولاتك الإستيقاظ و النهوض من سريرك بلا طائل ؟ ؟ أو صعوبة تركيزك في العمل وتأثيره على الأداء ؟ ؟ أو تأثيره العام على صحتك وحالتك البدنية والنفسية من جراء نومك لساعات قليلة ؟ ؟ في النهاية .. هل علاقاتك الشخصية والاجتماعية قد تأثرت نتيجة لإدمانك للإنترنت أو لعلاقة ما «إنترنتية»؟

ندعوك عزيزي القارئ بمشاركتنا بقصتك أو تجربتك هذه لكي يتم نشرها في العدد القادم بإذن الله .. نعدك أن رسالتك ستلقي إهتماماً كبيراً منا وأنه سيتم حذف جميع بياناتك إذا طلبت منا ذلك.

يمكنك مراسلاتنا على عنواننا الموجود بصفحة «معلومات عن الناشر» أو على رقم الفاكس أو عنوان البريد الإلكتروني الذي سيخصص لهذا الغرض وهو ADDICT@T4S.COM (ويمكنك الكتابة باللغة العربية أو الإنجليزية). أفضل تجربة أو قصة ستفوز بإشتراك مجاني لمدة عام في مجلة «إنترنت شوبر».

إعلان